

Grupy samopomocowe oraz grupy wsparcia dla osób z doświadczeniem jąkania i gielkotu w Polsce

W ramach ruchu samopomocy wyróżnia się dwa rodzaje grup:

- **grupy samopomocy** będące pozainstytucjonalnym wsparciem środowiskowym dla osób z problemem niepełnej mowy, zrzeszeniem osób, które pragną dzielić się swoimi odczuciami i doświadczeniami oraz udzielać wzajemnego wsparcia. W przypadku tych grup, obecność profesjonalnego koordynatora nie jest wymagana;
- **grupy wsparcia** mają wymiar terapeutyczny, są inicjowane oraz kierowane przez specjalistów i służą doskonaleniu lub utrzymaniu praktycznych umiejętności zdobytych podczas instytucjonalnej terapii.

Najczęściej występującymi w Polsce grupami są **Kluby J**, będące grupami samopomocowymi. Obecnie jednak, w wielu przypadkach, grupy te posiadają zarówno cechy grup wsparcia (terapeutycznych) jak i samopomocowych.

Źródło:

Yaruss, S. I., Quesal R. W., Reeves L. (2007). Self-helps and mutual aid groups as an adjunct to stuttering therapy. W: E. G. Conture, R. F. Curlee (red.) *Stuttering and related disorders of fluency* (s. 256–276). New York: Thieme
Trichon M., Raj, E. X. (2018). Peer support for People Who Stutter. History, Benefits, and Accessibility. W: Amster Barbara J., Klein Evelyn R. (red.) *More than fluency. The social, emotional, and Cognitive Dimensions of Stuttering* (s. 187-214). San Diego: Plural Publishing Inc.

Kluby „J”

1. Klub „J” w Gdańsku

Spotkania obecnie są zawieszane.

Uczestnicy: dorosłe osoby jękające się, ich rodziny – zainteresowane tematyką niepełności mowy oraz studenci i logopedzi w ramach doskonalenia się w zawodzie

Prowadzenie spotkań: osoba jękająca się (formuła online)

Cel działalności:

- wychodzenie poza własną strefę komfortu, próby przewycięzania blokad związanych z mówieniem
- udzielanie wzajemnego wsparcia ze strony innych osób z jękaniem oraz wymiana doświadczeń
- analizowanie książek dotyczących samorozwoju oraz bycia autentycznym
- informowanie o dostępnych metodach terapii lub innych sposobach radzenia sobie z jękaniem
- tworzenie przestrzeni do podejmowania ćwiczeń logopedycznych (metoda modyfikacji jękania autorstwa Charlesa Van Riper’a, nieprzesadnie spowolnione mówienie)

- popularyzowanie wiedzy o jąkaniu (np. akcje informacyjne)
- przebywanie w towarzystwie osób o podobnych doświadczeniach
- kreowanie przestrzeni do samorozwoju

Przykładowy przebieg spotkania: czytanie, a następnie samodzielne parafrazowanie konkretnych fragmentów książki; wykonywanie telefonów/scenek/prezentacji w celu przełamania swojego lęku przed mówieniem; prezentowanie technik mówienia; dyskusja oraz burza mózgów

Kontakt:

Facebook: [Klub J Gdańsk](#)

2. Klub „J” w Katowicach:

Uczestnicy: młodzież oraz dorosłe osoby jękające się, ich rodziny, studenci i logopedzi zainteresowani udziałem w ramach doskonalenia się w zawodzie

Prowadzenie spotkań: logopeda specjalizujący się w jękaniu oraz osoba jękająca się

Cel działalności:

- udzielanie wsparcia przez specjalistę
- udzielanie wzajemnego wsparcia oraz wymiana doświadczeń
- informowanie o dostępnych metodach terapii lub innych sposobach radzenia sobie z jękaniem
- poradnictwo/wsparcie psychologiczne
- tworzenie przestrzeni do podejmowania ćwiczeń logopedycznych (nie ma dominującego nurtu)
- popularyzowanie wiedzy o jękaniu (np. akcje informacyjne)
- przebywanie w towarzystwie osób o podobnych doświadczeniach
- kreowanie przestrzeni do samorozwoju

Przykładowy przebieg spotkania: analiza problemu związanego z tematem jękania; wspólna dyskusja oraz wyciągnięcie wniosków

Kontakt:

Facebook: [Klub J Katowice](#)

3. Klub „J” w Krakowie

Uczestnicy: dorosłe osoby jękające się, rodzina, studenci i logopedzi

Prowadzenie spotkań: osoba jękająca się; możliwość prowadzenia spotkania przez każdego uczestnika (w trakcie spotkania ustalone jest, kto prowadzi następne)

Cel działalności:

- udzielanie wsparcia przez specjalistę
- udzielanie wzajemnego wsparcia oraz wymiana doświadczeń
- informowanie o dostępnych metodach terapii lub innych sposobach radzenia sobie z jękaniem
- poradnictwo/wsparcie psychologiczne
- tworzenie przestrzeni do podejmowania ćwiczeń logopedycznych (nie ma dominującego nurtu)
- popularyzowanie wiedzy o jękaniu (np. akcje informacyjne)

- przebywanie w towarzystwie osób o podobnych doświadczeniach
- kreowanie przestrzeni do samorozwoju

Przykładowy przebieg spotkania: warsztaty z elementami psychodramy (z udziałem zaproszonych gości)

Kontakt:

Facebook: [Klub J Kraków](#)

Strona Internetowa: www.jakanie.info.pl

4. Klub „J” w Lublinie

Uczestnicy: dorosłe osoby jękające się, ich rodziny, studenci i logopedzi zainteresowani udziałem w ramach doskonalenia się w zawodzie

Prowadzenie spotkań: osoba jękająca się; możliwość prowadzenia spotkań przez każdego uczestnika; warsztaty tematyczne prowadzone przez zaproszonych gości

Cel działalności:

- udzielanie wsparcia przez specjalistę
- udzielanie wzajemnego wsparcia oraz wymiana doświadczeń
- informowanie o dostępnych metodach terapii lub innych sposobach radzenia sobie z jękaniem
- poradnictwo/wsparcie psychologiczne
- tworzenie przestrzeni do podejmowania ćwiczeń logopedycznych (nie ma dominującego nurtu)
- popularyzowanie wiedzy o jękaniu (np. akcje informacyjne)
- przebywanie w towarzystwie osób o podobnych doświadczeniach
- kreowanie przestrzeni do samorozwoju

Przykładowy przebieg spotkania: omawianie aktualności; dzielenie się własnymi doświadczeniami; powitanie nowych gości; przedstawienie głównego tematu spotkania (warsztat, prelekcja); dyskusja

Kontakt:

Facebook: [Klub J Lublin](#)

5. Klub „J” w Łodzi

Uczestnicy: dorosłe osoby jękające się, ich rodziny, specjaliści (zapoznanie ze specjalistami z regionu)

Prowadzenie spotkań: logopeda (formuła online)

Cel działalności:

- udzielanie wsparcia przez specjalistę
- udzielanie wzajemnego wsparcia oraz wymiana doświadczeń
- informowanie o dostępnych metodach terapii lub innych sposobach radzenia sobie z jękaniem
- poradnictwo/wsparcie psychologiczne

- tworzenie przestrzeni do podejmowania ćwiczeń logopedycznych (nie ma dominującego nurtu)
- popularyzowanie wiedzy o jąkaniu (np. akcje informacyjne)
- przebywanie w towarzystwie osób o podobnych doświadczeniach
- kreowanie przestrzeni do samorozwoju

Przykładowy przebieg spotkania: w zależności od potrzeb grupy

Kontakt:

Facebook: [Centrum Efata](#)

6. Klub „J” w Olsztynie

Uczestnicy: młodzież oraz dorosłe osoby jękające się, studenci

Prowadzenie spotkań: logopeda, psycholog (w zależności od potrzeb)

Cel działalności:

- udzielanie wsparcia przez specjalistę – logopedę specjalizującego się w terapii jękania
- udzielanie wzajemnego wsparcia oraz wymiana doświadczeń
- rozmowy w przyjaznej atmosferze, przy kawie i herbacie
- informowanie o dostępnych metodach terapii lub innych sposobach radzenia sobie z jękaniem, poruszany temat autoterapii
- tworzenie przestrzeni do podejmowania ćwiczeń logopedycznych (dzielenie się swoimi doświadczeniami, również z przebytych terapii, wspólne ćwiczenia)
- popularyzowanie wiedzy o jękaniu (np. warsztaty on-line z okazji ISAD)
- spotkania międzyklubowe
- warsztaty logopedyczne

Przykładowy przebieg spotkania: wsparcie poprzez rozmowę; prezentowanie przez osobę jękającą się tematu autoterapii; przedstawienie historii swojego jękania; konsultacje specjalistyczne (logopedyczna, psychologiczna); wspólna herbata, kawa

Kontakt:

Facebook: [Klub J Olsztyn](#)

7. Klub „J” w Płocku

Uczestnicy: młodzież oraz dorosłe osoby jękające się, ich bliscy; studenci; zainteresowani tematyką jękania

Prowadzenie spotkań: logopeda specjalizujący się w jękaniu, możliwość prowadzenia spotkania przez każdego uczestnika

Cel działalności:

- udzielanie wsparcia przez specjalistę – logopedę specjalizującego się w terapii jękania
- udzielanie wzajemnego wsparcia oraz wymiana doświadczeń
- rozmowy w przyjaznej atmosferze, przy kawie i herbacie
- informowanie o dostępnych metodach terapii lub innych sposobach radzenia sobie z jękaniem, poruszany temat autoterapii

- tworzenie przestrzeni do podejmowania ćwiczeń logopedycznych (dzielenie się swoimi doświadczeniami, również z przebytych terapii, wspólne ćwiczenia)
- popularyzowanie wiedzy o jąkanii (np. warsztaty on-line z okazji ISAD)
- spotkania międzyklubowe
- warsztaty logopedyczne

Przykładowy przebieg spotkania: zależny od potrzeb grupy; spotkanie towarzyskie; możliwość konsultacji z logopedą specjalizującym się w terapii jąkania; ćwiczenia relaksacyjne, ćwiczenia logopedyczne, ćwiczenia oddechowo-fonacyjno-artykulacyjne; analiza tematu związanego z jąkanii; wspólna dyskusja oraz wyciągnięcie wniosków i poszukiwanie rozwiązań.

Kontakt:

Facebook: [Klub J w Płocku](#)

8. Klub „J” w Poznaniu

Uczestnicy: osoby jękające się (dzieci, młodzież, dorośli), ich rodziny, studenci i logopedzi zainteresowani udziałem w ramach doskonalenia się w zawodzie, osoby zainteresowane tematyką jąkania

Prowadzenie spotkań: osoba jękająca się, logopeda, inne osoby (formuła online)

Cel działalności:

- udzielanie wsparcia przez specjalistę
- udzielanie wzajemnego wsparcia oraz wymiana doświadczeń
- informowanie o dostępnych metodach terapii lub innych sposobach radzenia sobie z jąkanii
- poradnictwo/wsparcie psychologiczne
- podejmowanie technik logopedycznych (dzielenie się swoimi doświadczeniami, również z przebytych terapii, wspólne ćwiczenia)
- tworzenie przestrzeni do podejmowania ćwiczeń logopedycznych (nie ma dominującego nurtu)
- popularyzowanie wiedzy o jąkanii (np. akcje informacyjne)
- przebywanie w towarzystwie osób o podobnych doświadczeniach
- kreowanie przestrzeni do samorozwoju

Przykładowy przebieg spotkania: prezentowanie przez osobę jękającą się tematu autoterapii; przedstawienie historii swojego jąkania; Mistrzostwa Jąkania

Kontakt:

Facebook: [Klub J Poznań](#)

9. Klub „J” w Rawiczu

Uczestnicy: osoby jękające się (dzieci, młodzież, dorośli), ich rodziny, studenci, zaproszeni goście, studenci i logopedzi zainteresowani udziałem w ramach doskonalenia się w zawodzie

Prowadzenie spotkań: osoba jękająca się, logopeda, inne osoby

Cel działalności

- udzielanie wsparcia przez specjalistę
- udzielanie wzajemnego wsparcia oraz wymiana doświadczeń
- informowanie o dostępnych metodach terapii lub innych sposobach radzenia sobie z jękananiem
- poradnictwo/wsparcie psychologiczne
- podejmowanie technik logopedycznych (terapia "szyta na miarę", praca na zasobach, indywidualne podejścia do dziecka i jego rodziny – włączenie rodziców, rodziny w terapię dziecka)
- popularyzowanie wiedzy o jękananiu (np. akcje informacyjne, obchody Międzynarodowego Dnia Świadomości Jękanania)
- przebywanie w towarzystwie osób o podobnych doświadczeniach – spotkanie przy kawce i słodkim małym „conieco”
- kreowanie przestrzeni do samorozwoju
- wymiana doświadczeń
- spotkania międzyklubowe
- wspieranie organizacji konferencji, spotkań, wspólne wyjazdy turystyczne, udział w spotkaniach o tematyce jękanania np. konferencje

Przykładowy przebieg spotkania: podział spotkania na dwie części 1: prezentowanie przez osobę jękanającą się tematu autoterapii, opowiadanie swojej historii jękanania (z udziałem studentów), dzielenie się swoimi osiągnięciami, 2: tematyczne spotkanie rodziców, zajęcia grupowe z dziećmi

Kontakt:

Facebook: [Klub J Rawicz](#)

10. Stowarzyszenie Klub „J” Toruń

Uczestnicy: osoby jękanające się (dzieci, młodzież, dorośli), ich rodziny, studenci i logopedzi zainteresowani tematyką jękanania

Prowadzenie spotkań: osoba jękanająca się, logopeda (w zależności od możliwości), psycholog, inne osoby

Cel działalności:

- udzielanie wsparcia przez specjalistę
- udzielanie wzajemnego wsparcia przez osoby z jękananiem
- informowanie o dostępnych metodach terapii lub innych sposobach radzenia sobie z jękananiem
- warsztaty logopedyczne, psychologiczne i inne
- pozyskiwanie środków na realizację założonego programu

Przykładowy przebieg spotkania: warsztaty psychologiczne z zakresu odkrywania swoich talentów

Kontakt:

Facebook: [Klub J Toruń](#)

11. Klub „J” w Warszawie

Uczestnicy: dorosłe osoby jękające się, ich rodziny, studenci i logopedzi zainteresowani udziałem w ramach doskonalenia się w zawodzie

Prowadzenie spotkań: osoba jękająca się; możliwość prowadzenia spotkania przez każdego uczestnika

Cel działalności:

- udzielanie wsparcia przez specjalistę
- udzielanie wzajemnego wsparcia oraz wymiana doświadczeń
- informowanie o dostępnych metodach terapii lub innych sposobach radzenia sobie z jękaniem
- poradnictwo/wsparcie psychologiczne
- tworzenie przestrzeni do podejmowania ćwiczeń logopedycznych (nie ma dominującego nurtu)
- popularyzowanie wiedzy o jękaniu (np. akcje informacyjne)
- przebywanie w towarzystwie osób o podobnych doświadczeniach
- kreowanie przestrzeni do samorozwoju

Przykładowy przebieg spotkania: prezentowanie przez osobę jękającą się metody autoterapii Malcolma Frasera oraz dyskusja

Kontakt:

Facebook: [Warszawski Klub Osób Jękających się](#)

Instagram: https://www.instagram.com/klub_j_warszawa/

YouTube: <https://www.youtube.com/@WarszawskiKlubJ>

12. Klub „J” we Wrocławiu

Spotkania obecnie są zawieszane.

Indywidualnie udzielane są informacje dotyczące:

- form wsparcia (turnusy, zjazdy osób jękających się) oraz rodzajów terapii dostępnych w okolicy i na terenie całego kraju
- możliwości starania się o orzeczenie o niepełnosprawności

Kontakt:

Strona Internetowa: www.klubj.wroclaw.pl

Facebook: [Klub J - Jękanie nie takie straszne](#)

Grupy wsparcia i samopomocy działające przy Uczelniach Wyższych

1. Grupa „J” w podejściu Charlesa Van Ripera (działająca przy Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie)

Spotkania obecnie są zawieszane.

Uczestnicy: dorosłe osoby jękające się, ich rodziny, przyjaciele, studenci i logopedzi zainteresowani udziałem w ramach doskonalenia się w zawodzie, osoby zmagające się z trudnościami w komunikacji

Prowadzenie spotkań: neurologopeda-psychoterapeuta, psycholog kliniczny

Cel działalności:

- udzielanie wsparcia przez specjalistę
- udzielanie wzajemnego wsparcia oraz wymiana doświadczeń
- informowanie o dostępnych metodach terapii lub innych sposobach radzenia sobie z jękaniem
- poradnictwo/wsparcie psychologiczne
- promowanie wiedzy na temat nurtu modyfikacji jękania, roli psychoterapii w terapii jękania oraz etyki w pracy psychoterapeutycznej i logopedycznej - tworzenie przestrzeni do podejmowania ćwiczeń logopedycznych w nurcie modyfikacji jękania autorstwa Charlesa Van Ripera
- popularyzowanie wiedzy o jękaniu (np. akcje informacyjne)
- przebywanie w towarzystwie osób o podobnych doświadczeniach
- kreowanie przestrzeni do samorozwoju

Przykładowy przebieg spotkania: temat przewodni spotkania najczęściej wybierany jest przez uczestników i dotyczy obszarów psychoterapii, neurobiologii, filozofii oraz różnych metod terapii mowy; przybliżenie idei modyfikacji jako sposobu uzyskania wpływu w momentach niepełności; dzielenie się zarówno bieżącymi trudnościami, jak i swoją historią; wsparcie oraz komentarz grupy i osób prowadzących

Kontakt:

Facebook: [Grupa „J” w podejściu Charlesa Van Ripera](#)

2. Klub Ludzi Mówiących (działający przy Uniwersytecie Śląskim w Katowicach)

Spotkania obecnie są zawieszane.

Uczestnicy: młodzież oraz dorosłe osoby jękające się, ich rodziny, przyjaciele, studenci i logopedzi zainteresowani udziałem w ramach doskonalenia się w zawodzie

Prowadzenie spotkań: osoba jękająca się (koordynator), logopeda (opiekun grupy); możliwość prowadzenia spotkania przez każdego uczestnika

Cel działalności:

- udzielanie wsparcia przez specjalistę
- udzielanie wzajemnego wsparcia oraz wymiana doświadczeń
- informowanie o dostępnych metodach terapii lub innych sposobach radzenia sobie z jękaniem
- poradnictwo/wsparcie psychologiczne
- tworzenie przestrzeni do podejmowania ćwiczeń logopedycznych (nie ma dominującego nurtu)
- popularyzowanie wiedzy o jękaniu (np. akcje informacyjne)
- przebywanie w towarzystwie osób o podobnych doświadczeniach
- kreowanie przestrzeni do samorozwoju

Przykładowy przebieg spotkania: Mistrzostwa Jękania, przedstawianie swojej historii jękania (również z udziałem zaproszonych gości)

Kontakt:

Facebook: [Klub Ludzi Mówiących](#)

Grupy wsparcia

Grupa „Walk and talk” w Poznaniu

Uczestnicy: rodzice wraz z jękającymi się dziećmi

Prowadzenie spotkań: logopeda

Cel działalności: spacer w miłej i swobodnej atmosferze, umożliwiające poznanie innych rodziców i inne jękające się dzieci, wymianę doświadczeń i uzyskanie wsparcia

Przykładowy przebieg spotkania: wspólny spacer rodziców z jękającymi się dziećmi

Kontakt:

Facebook: [WALK and TALK](#)

Wirtualne formy działalności samopomocowej

Wirtualny Klub „J”

Spotkania obecnie są zawieszane.

Wirtualny odpowiednik „Klubu J” założony przez osobę z jąkaniem. Spotkania odbywają się w przestrzeni online (via Zoom).

Strona Internetowa: www.wirtualnyklubj.pl

Facebook (informacje dotyczące spotkań i relacje): [Klub Ludzi Mówiących](#)

Klub Mówców

Spotkania obecnie są zawieszane.

Spotkania inspirowane ideą klubu mówców Toastmasters, prowadzone przez członka izraelskiej społeczności osób z jąkaniem (w języku polskim). Klub działa w przestrzeni online (via Zoom).

Link (informacje dotyczące spotkań): [Klub Ludzi Mówiących](#)

Grupy na portalu Facebook

Dzieci z jąkaniem i niepełnością mowy - grupa dla rodziców

Grupa dedykowana rodzicom dzieci z jąkaniem.

Link: [Dzieci z jąkaniem i niepełnością mowy - grupa dla rodziców](#)

Grupa G (jak GIEŁKOT)

Grupa dedykowana wszystkim osobom zainteresowanym tematem gielkotu/gielkotu z jąkaniem/jąkania z gielkotem.

Link: [Grupa G \(jak GIEŁKOT\)](#)

Grupa wsparcia terapeutów jąkania

Grupa dedykowana terapeutom jąkania.

Link: [Grupa wsparcia terapeutów jąkania](#)

Jąkanie się – grupa wsparcia

Grupa zrzeszająca osoby z jąkaniem oraz ich otoczenie (rodzina, nauczyciele, specjaliści), na której można znaleźć wiele informacji na temat jąkania, jak również wymienić się doświadczeniami z innymi osobami.

Link: [Jąkanie się – grupa wsparcia](#)

Poszukuję terapeuty jąkania

Grupa dedykowana osobom poszukującym terapii logopedycznej oraz specjalistom.

Link: [Poszukuję terapeuty jąkania](#)

Platformy na kanale You Tube

Porozmawiajmy o jąkaniu

Kanał o tematyce niepełności mowy, prowadzony przez logopedę specjalizującego się w jąkaniu.

Link: [Porozmawiajmy o jąkaniu](#)

Z Zacięciem

Kanał poświęcony jąkaniu tworzony przez osoby doświadczające niepełności.

Link: [Z Zacięciem](#)

Strony Internetowe

Demostenes.eu

Portal poświęcony jąkaniu stanowiący kompendium wiedzy bazującej na kompilacji źródeł polskich i zagranicznych (tłumaczenia tekstów anglojęzycznych na język polski).

Link: www.demostenes.eu

Jąkała też człowiek

Blog autorstwa osoby jąkającej się. Opisywane na blogu historie mogą stanowić motywację dla innych osób z jąkaniem.

Link: www.jakalatezczlowiek.wordpress.com

LOGOLab

Strona internetowa, której celem jest promowanie dobrych praktyk w zakresie komunikacji oraz wiedzy o logopedii – w tym o jąkaniu. Na stronie zgromadzono bogate kompendium aktualnej wiedzy dla szerokiego grona odbiorców: dzieci, młodzieży, osób dorosłych z jąkaniem, a także ich rodzin, specjalistów oraz wszystkich zainteresowanych tą tematyką.

Link: www.logolab.edu.pl

Stowarzyszenia i fundacje

„Fundacja Centrum Logopedyczne”

Strona Internetowa: <http://fcl.org.pl/>

Facebook: [Fundacja Centrum Logopedyczne](#)

Fundacja „Frogos”

Strona Internetowa: www.frogos.org.pl

Fundacja Wspierania Mowy i Komunikacji „Halo”

Strona Internetowa: www.fundacijahalo.pl

Facebook: [Fundacja „HALO”](#)

Fundacja „Powiedz To”

Strona Internetowa: www.powiemyto.pl

Facebook: [Fundacja „Powiedz To”](#)

Stowarzyszenie Klub „J” Toruń

Facebook: [Klub J Toruń](#)

Chcesz założyć grupę samopomocy, grupę wsparcia w swojej okolicy? Chcesz zgłosić zmiany dotyczące istniejącej grupy? Napisz do nas: izabela.michta@op.pl

Opracowanie: Anna Kołodziej, Izabela Michta

Data aktualizacji: 19.01.2024r.